

Итак, как обычно породите правильную мотивацию. Никогда не разлучайте свой ум с бодхичиттой, с умом, заботящимся о других. Ваш эгоистичный ум никогда не думает о других, это самое худшее, самый худший ваш враг. Никогда не позволяйте ему возникать в вашем уме, он не решит проблем, а ухудшит вашу ситуацию. Мудрое состояние ума – это ум, заботящийся о других, думающий о счастье всех. Прикладывайте все усилия для порождения такого состояния ума. Как только вы породите такой драгоценный ум, заботящийся обо всех живых существах, то любовь и сострадание вам будет породить гораздо проще. Когда у вас в уме появляется сильная любовь и сострадание, то бодхичитта порождается гораздо легче.

Итак, бодхичитта должна быть практикой вашей жизненной силы. Без нее какую бы практику вы ни выполняли, это все равно, что взбалтывать воду. Если вы взбалтываете воду с эгоистичным умом, без бодхичитты, то, как бы искусно вы это ни делали, – вы можете взбалтывать ее на дне, сверху, посередине, – но вы не сможете получить масло. Как здесь говорилось в отношении махамудры, вы, как рыбак, который ловит рыбу, а затем отпускает ее. Что бы вы ни делали, это будет бесполезно. Поэтому вначале сделайте упор на то, чтобы накопить молоко, а не на то, каким образом его взбалтывать. Когда молоко появится, то, даже слегка взбивая его, вы сможете получить результат.

Жили отец и сын. Однажды отец сказал: «Если бы наша лошадь родила жеребенка, мы ее кормили бы травой». Сын сказал: «Я бы хотел проехать верхом». – «Нет, лошадь еще слишком молода, ты сломаешь ей спину» – «Но я хочу поехать верхом на этой лошади!» – «Нет, ты не будешь этого делать!» Ребенок заплакал, и отец побил его. Затем пришла мать и спросила: «Почему ты бьешь ребенка?» – «Он хотел проехать на лошади верхом» – «На какой лошади?» – «Ну, это если бы наша лошадь родила жеребенка, сын сказал, что хотел бы проехать на ней верхом, а я ответил, что этого делать нельзя. Поэтому я его побил» – «Ты глупый. Ведь нет никакой лошади. Зачем ты побил его за то, что он хотел проехать на ней верхом?»

Вы, россияне, иногда тоже поступаете так. У вас в уме нет никакой бодхичитты, а вы говорите о пути подготовки. Путь подготовки – это концептуальное постижение пустоты, а вы говорите, что вам даже этого недостаточно, вы хотите прямого постижения пустоты, считаете, что концептуальное постижение – это низший уровень. Грубым умом постигать пустоту – это тоже неправильно, и вы хотите самым тонким умом, ясным светом, постигать пустоту. Говоря такие слова, вы даже не породили ни настоящего отречения, ни бодхичитты. Это похоже на спор отца с сыном.

Поэтому не слишком витайте в небесах, стойте на земле, и основной упор делайте на накоплении молока бодхичитты. Вам нужно сказать, что если я буду жить, то моя главная практика жизненной силы – это бодхичитта; если я умру, то моя практика жизненной силы – это бодхичитта. Достигну я результата или нет, все свои усилия я приложу к развитию бодхичитты. Тем не менее, если я буду так поступать, то до какой-то степени в моем уме возрастет доброта. В этом я абсолютно уверен. Я, ваш духовный наставник, делаю так, и вас прошу поступать также. Старайтесь быть добрыми, здесь нет необходимости просыпаться рано утром, садиться в строгую позу. Делайте добрее свой ум, и тогда, если вы долго спите, это не страшно. Думайте, что все люди одинаково хотят счастья. Разницы нет. Зачем считать себя самым главным? Большинство важнее, чем я один. Когда вы разговариваете, то

говорите ради блага других людей. Если вы хотите кого-то покритиковать, критикуйте свое эго. Это ваша практика. Я делаю так, и хотел бы, чтобы вы делали также.

Как только ваши любовь и сострадание, ваша бодхичитта будут становиться сильнее, все остальные практики, которые вам необходимо делать, будут более эффективными. Основной упор нужно делать на развитии бодхичитты, а не на практике ясного света и иллюзорного тела. Практикой жизненной силы должна быть бодхичитта.

Что касается вашего здоровья, то бодхичитта – самый лучший способ лечения вашего тела. Порождайте любовь и сострадание, и ваш ум обретет покой, а физическое здоровье будет естественным образом улучшаться. Если вы хотите медитировать, то основную часть времени медитируйте на любовь и сострадание. Это самое лучшее. С сильными чувствами любви и сострадания старайтесь пережить обнаженное состояние ума. Тогда это будет очень эффективно. Оно уже будет сильно движимо любовью и состраданием. Не позволяйте большому количеству концептуальных мыслей порождаться в уме, пребывайте в обнаженном состоянии, и ваш ум будет оставаться в очень умиротворенном состоянии.

В тантре Ваджрайогини существует одиннадцать йог, одна из которых йога сна. В ней говорится о том, каким образом выполнять практику ясного света. Это очень эффективная практика. Все эти практики будут эффективными, когда вы породите сильные любовь и сострадание в уме, сильную бодхичитту. Также в повседневной жизни старайтесь пребывать в обнаженном состоянии ума, когда все ваши пять органов чувств работают. Например, когда вы видите какие-то объекты своими глазами, то, подобно ребенку, смотрите на эти объекты, не комментируя их. Видимости будут появляться, и исчезать, ум будет оставаться в обнаженном состоянии, и не будут возникать привязанность или гнев.

Когда вы слышите звук, просто слушайте его без каких-либо интерпретаций. Натренировавшись, таким образом, вы научитесь слышать звук своим слуховым сознанием. В особенности, когда вас ругают, в этот момент самая лучшая практика просто слушать звуки, чтобы они влетали у вас в одно ухо, а вылетали из другого, никак не комментируйте их. Тогда вы будете оставаться очень спокойными. Когда грозит опасность, что в вашем уме породятся омрачения, в это время используйте эти техники, а когда вы видите хорошие качества в других, тогда интерпретируйте их. «Как же он породил такое благое качество, какова причина?» Спросите его: «Как ты сумел развить это качество, я бы тоже хотел его развить». Анализируйте, думайте, а затем порождайте мудрость. Как только вы видите в ком-то недостатки, практикуйте махамудру. Смотрите на них, как ребенок, разглядывающий картинку, без интерпретаций. Это не ваше дело. Даже если они ходят верх ногами, без одежды, они свободны это делать. Самое главное, чтобы они никому не вредили. Это очень важно.

Итак, когда ваше ментальное сознание видит благие качества других, в этот момент не практикуйте махамудру, а развивайте уважение, любовь, сострадание, бодхичитту. Когда есть опасность возникновения негативного состояния ума, в этот момент используйте махамудру. Когда вы видите недостатки в других, в этот момент оставайтесь просто подобными ребенку. Шантидева говорил: «Если о вас говорят плохо, и у вас есть опасность возникновения гнева, в этот момент оставайтесь подобными бревну». Это означает, что совершенно никак не интерпретируйте. «Как бревно» означает обнаженное состояние ума.

Здесь это одинаково относится ко всем видам сознания: к зрительному, слуховому, тактильному сознанию и другим. Вы должны добиться такой искусности, что если что-то для вас бесполезно, то не анализируйте это никак, оставайтесь подобными дереву, а если это может принести пользу, то анализируйте эту тему. Как поступаете вы? Вы анализируете то, что бесполезно, а нечто полезное оставляете без внимания. Это ошибка. Ваша ошибка в том, что если вы видите перед собой большую кучу дерьма, то вы его анализируете: вы помешиваете это дерьмо и смотрите, кто это сделал, что он ел. В этом нет ничего полезного. Конечно, вы заболаете. Рассуждая, кто как сказал и сделал, почему так сказали, вы анализируете дерьмо, и оно потом воняет. Иногда вы не сами это делаете, а просите подругу: «Иди сюда, посмотри». Потом обе болеете. Так не делайте, не трогайте это дерьмо.

Итак, я говорил о шести условиях порождения омрачений. Одно из этих условий – это помешивание дерьма, приводящее к увеличению омрачений. Когда перед вами лекарство, то очень важно исследовать, в чем суть этого лекарства, а, помешав его, вы почувствуете запах, это будет полезно для здоровья. Ламрим – это лекарство. Надо думать, анализировать. От него исходит аромат, и вы и ваши друзья будут приятно пахнуть. Это мой для вас совет. Не встречаться с шестью условиями, порождающими омрачения, очень важно в вашей повседневной жизни. Далее, не используйте свои негативные состояния ума как методы решения проблем и обретения счастья. Это самая большая ошибка в вашей жизни. С безначальных времен и по сей день, вы совершаете эту ошибку, используете свои негативные состояния ума, думаете, что так вы решите вашу проблему. Все время используйте позитивные состояния ума. Если вы хотите решить проблемы, или обрести долговременное или краткосрочное счастье, то используйте позитивные состояния ума. Они делают счастливыми и вас и других. Породите те позитивные состояния ума, которых у вас нет. Это ваша основополагающая практика.

Я все время повторяю своим ученикам мой короткий совет: будьте счастливы и делайте счастливыми других. Это ваша практика. Как вы можете быть счастливыми? Вы можете сделать себя счастливыми через порождение и использование позитивных состояний ума. С такими позитивными состояниями ума сделайте что-нибудь хорошее для других, и они тоже будут счастливы. Это ваша практика. Вам нужно молиться так, что куда бы я ни отправился, пусть я не принесу ни малейшего дискомфорта другим. Вы должны быть очень чуткими в этом отношении. Никогда не звоните друзьям и не просите помочь. Не нужно приносить ни родственникам, ни друзьям даже малейшего дискомфорта. Нужно поступать, как мать, которая никогда не будет звонить своему сыну, если у нее проблемы, потому что не хочет, чтобы сын беспокоился. Будьте чувствительными и думайте, что не будете никого использовать ради собственных преимуществ, никому не причините ни малейшего дискомфорта. Наоборот, куда бы ни отправились, вы станете приносить гармонию и счастье в это место. Хорошо, по-доброму поговорите с людьми, создайте гармонию, и подумайте, что куда бы я ни отправился, я везде хотел бы нести с собой гармонию и счастье. Какое бы действие я ни совершил, что бы я ни произнес, какую бы мысль я ни породил, пусть это будет значимо для других. Пусть я спонтанно буду приносить благо живым существам. Это моя любимая молитва, она упоминается здесь, в «Послании, напоминающем о ежедневной практике», и вам нужно практиковать таким образом.

Однажды вы умрете. И я тоже умру. У меня не возникнет ни одной капли сожаления. Я все свои силы отдавал на благие дела, для блага живых существ. Я могу спокойно умереть.

Будды и божества, пожалуйста, помогите мне. Пусть я получу перерождение в том месте, где люди больше всего нуждаются в помощи. Пусть я буду им помогать. Главная цель Будды – помогать людям. Пока я не Будда, но все равно я немного помогаю. Это деятельность Будды. Мастера Кадампы говорили, что даже если вы станете Буддой, то ваша главная функция – это приносить благо живым существам. Но даже если вы не стали им, но помогаете живым существам, то вы выполняете деятельность Будды, это очень хорошо. Итак, это то, что должно быть вашей практикой жизненной силы. Далее, используйте также дополнительные практики, и тогда ваша практика будет успешной.

Что касается практики махамудры, то даже если вы не сможете практиковать ее сразу же, она оставит очень хороший отпечаток в вашем уме. Для того чтобы приносить благо всем живым существам, вам необходимо реализовать весь свой потенциал и избавиться от всех ограничений. Поэтому пусть однажды я смогу достичь реализации махамудры. Итак, помолитесь, что сегодня я получу учение, и пусть оно оставит отпечаток в моем уме, который однажды проявится, и я достигну реализации махамудры. Я не уверен, достигнете ли вы реализаций в этой жизни, но в вашем уме останется очень высокий отпечаток, и затем, спустя несколько жизней, когда вы напрямую получите учение от Будды Ваджрадхары, когда ваша бодхичитта будет становиться все сильнее и сильнее, во время слушания учения вы достигнете реализаций. Что касается учеников Будды, они на протяжении многих жизней накапливали большое количество отпечатков в уме. В то время, когда Будда передавал учение, они его слушали, а когда Будда заканчивал и уходил, они оставались в медитативном погружении, и, выйдя из него, достигали высоких реализаций. Это происходило не случайно, а в силу того, что во многих предыдущих жизнях они создавали очень хороший фундамент. Такое также может произойти и с вами.

Теперь второй пример установки ума. Пример приводится следующий: когда орел парит в небе, то он не использует крылья, а парит спонтанно. Когда ваша концентрация развивается и обладает двумя качествами: очень высокой интенсивностью ясности, так что не возникает даже тонкой притупленности ума, и высоким уровнем однонаправленности, так что не возникает даже тонкого блуждания ума, то применять противоядие в этот момент будет ошибкой. Если вы то крепче удерживаете объект медитации, то ослабляете, это ошибка. В этот момент так не поступайте, а подобно орлу парите спонтанно. Если вы концентрируетесь, то концентрируйтесь спонтанно без чего-либо искусственного. Тогда ваша концентрация разовьется.

Далее третий пример. Говорится, что когда дует ветер, то на поверхности океана образуются волны, но он не затрагивает глубины океана. Пример такой, что ваш ум подобен океану. На поверхности океана, когда дует ветер, возникают волны. В этот момент вам нужно находиться на глубине океана, тогда эти волны вам не помешают. Итак, что вам нужно сделать. Не нужно пребывать в поверхностном состоянии, очень эмоциональном. Сделайте свой ум тоньше, немного углубитесь в океан. Когда у вас не порождается большого количества концептуальных мыслей, ваш ум становится все тоньше и тоньше, это все равно, что вы углубляетесь в океан, и там, в глубине, вам не мешают ветер и волны.

Далее четвертый пример установки ума. Вам нужно устанавливать ум на объекте медитации подобно тому, как ребенок смотрит на картинку. Ребенок видит просто картину, и не рассматривает ее характеристики. Ребенок видит картину в целом, потому что у него

работает первичное сознание. У этого ребенка нет таких состояний ума, активно рассматривающих характеристики этой картинки. Это значит, что у него не порождается вторичных видов ума. Когда нет вторичных мыслей, то в уме образуется феноменальная память. В наши дни ученые говорят, что дети до достижения какого-то возраста обладают феноменальной памятью. В особенности в отношении языка. Причина в том, что у них нет большого количества концептуальных мыслей, вторичных видов ума. Поэтому их память гораздо лучше. Необязательно это имеет отношение к ребенку. Если вы разовьете шаматху, используя ум в качестве объекта медитации, то ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше, концептуальных мыслей у вас будет все меньше и меньше, а у этого тонкого ума феноменальная память. Во времена Будды у многих его учеников была феноменальная память. Если они что-то слышали, они уже не забывали этого. Это было подобно записи на магнитофон. В то время не было записывающих устройств, просто ученики Будды говорили, что в таком-то месте, при таком-то собрании учеников, при ответе на такой-то вопрос Будда передал такое-то учение. Все это записано со слов учеников Будды, которые обладали ничем не забывающей памятью. Когда ваш ум становится все тоньше и тоньше, то вспомнить свои предыдущие жизни будет нетрудно. Даже если вы не разовьете шаматху, но выберете в качестве объекта медитации свой ум, то когда ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше, так что память будет феноменальной, вы даже сможете вспомнить свои предыдущие жизни. Это все еще не ясный свет, вы переживаете тонкое обнаженное состояние ума, но память будет при этом феноменальной.

В России и в Европе люди говорят, что длительное время медитируют на ясный свет, но если ваша память не становится лучше, это значит, что вы медитируете неправильно. Память должна улучшиться, а ум стать острее. Когда ум становится тонким, и с этим умом вы проводите аналитическую медитацию по темам Ламрима, то отпечаток от этого в уме остается очень мощный. Подумайте так, что если я буду использовать эту технику и добьюсь более тонкого состояния ума, то я это использую для обретения реализаций тем Ламрима. Это было бы очень полезно. Если с тонким состоянием ума вы проделаете аналитическую медитацию, то отпечаток в уме останется настолько сильным, что вы сможете вспомнить об этом в своей следующей жизни. Что касается грубых состояний ума, какие бы отпечатки вы ни обрели, они не будут очень эффективными. Хотя они все равно будут проникать в тонкое состояние ума, но постепенно из тонкого перейдут в среднее, а из него еще куда-то. Если вы напрямую закладываете отпечатки в среднее состояние ума или в самое тонкое состояние ума, то в следующей жизни их вспомнить будет гораздо легче.

Итак, что бы ни возникло, смотрите на это, как ребенок, используйте первичное состояние ума и не позволяйте возникать вторичным видам ума.

Теперь пятое. Вам нужно медитировать подобно птице, летящей в небе. Когда птица летит в небе, она не оставляет в пространстве никакого следа. Итак, когда вы медитируете, и у вас порождается какая-то эмоция, то она должна быть подобна птице, летящей в небе, то есть она не должна оставлять никакого следа, и сама должна освободиться. Итак, когда вы медитируете, медитируйте подобно птице, летящей в небе, что бы у вас ни возникло, хорошее переживание или плохое, оно должно возникать и исчезать без какого-либо следа.

Далее, шестое. Вам нужно медитировать, подобно хлопковой или шерстяной нити, она мягкая, но одновременно прочная. Когда вы медитируете, ваша концентрация подобна

палке, она очень жесткая. Если попытаться ее согнуть, она сразу сломается. У вас должна быть не нитка, а такая прочная шерстяная веревка. Ею обвяжите дикого слона своего ума. Она должна быть мягкой, гибкой, но одновременно с этим очень прочной, чтобы дикий слон вашего ума не разорвал ее. Если вы будете сохранять такую концентрацию, то она будет развиваться гораздо эффективнее. Концентрация должна быть с одной стороны мягкой, а с другой – очень прочной.

Эта аналогия также полезна в вашей повседневной жизни. Механизмы очень похожи. В повседневной жизни вы должны быть подобны шерстяной веревке: с одной стороны, мягкой, а с другой, – крепкой. Вы в жизни не такие. Если добиваетесь маленького успеха, сразу же взлетаете, а при небольшой неудаче сразу ломаетесь. Вы в своей жизни должны быть мягкими, скромными, но одновременно с этим сильными. Некоторые люди бывают очень скромными, но когда встречаются с плохими условиями, становятся все сильнее и сильнее. Это как хорошо надутый футбольный мяч. Если хорошо надутый мяч вы положите, он будет оставаться на месте, но если вы бросите его вниз, он подпрыгнет вверх. С какой высоты вы его сбросите, на такую высоту он подпрыгнет. Итак, это должно относиться не только к развитию вашей концентрации, но и в целом к жизни.

Панчен-лама говорит, что если вы будете практиковать таким образом, то достигнете следующего результата. Вы разовьете такого высокого уровня концентрацию, что ваш ум станет подобным очень чистому зеркалу. Какое бы отражение в нем ни возникало, оно будет исчезать само собой. Когда вы выходите из такой медитации, то, видя объекты, у вас не будет сильного цепляния за хорошее или плохое. Вы будете более свободными от концепции «хорошего» и «плохого», не будет такой концепции, как «друзья», «враги». Вы всех будете видеть, как живых существ. Почему вы живых существ видите, как друзей или врагов? Потому что у вас очень активны концептуальные мысли. Когда вы видите живых существ, то думаете, что такая-то категория живых существ в прошлом делала что-то хорошее для меня, в настоящем делает что-то хорошее, и в будущем будет делать что-то хорошее, они будут мне помогать, это мои друзья. Другая категория живых существ в прошлом мне вредила, сейчас они тоже мне вредят, и в будущем будут вредить, это мои враги. То есть все это возникает из-за концептуальных мыслей.

Итак, если вы будете практиковать, основываясь на уникальных наставлениях, которые даются в этом тексте по махамудре, к тому же вы будете практиковать, основываясь на тех наставлениях, которые даются в Ламрине, то постепенно шаг за шагом вы пройдете все стадии, и после девятой стадии вы достигнете шаматхи. Вам нужно знать, что такое, например, вторая стадия, какой признак достижения второй стадии, третьей и так далее. Тогда вы увидите, как вы достигаете прогресса. Здесь все это не объясняется, это рассматривается с точки зрения здравого смысла, что какой бы объект медитации вы ни выбрали, образ Будды или ваш ум, переход от стадии к стадии совершенно одинаковый в обоих случаях.

Итак, на девятой стадии у вас уже не порождаются блуждания или притупленности ума, то есть ошибки уже совершенно невозможны. Здесь вы спонтанно пребываете в концентрации, и после этого у вас порождается блаженство в теле и в уме, в этот момент вы достигли шаматхи. До тех пор, пока вы не достигли безмятежности тела и ума, это будет высокий уровень, но еще не будет шаматхой. Что касается безмятежности, то когда вы достигаете

высокого уровня концентрации, в вашем теле начинает циркулировать особая энергия ветра. В ваших каналах начинает циркулировать особая энергия, которая является результатом очень высокой концентрации. Когда она растекается по телу, ваше тело совершенно не чувствует никакой боли, вы переживаете блаженство, безмятежность. Сколько бы вы затем ни сидели в позе лотоса, вы не почувствуете ни малейшего дискомфорта. Это будет очень удобно, приятно. Такое действительно существует.

Далее, что касается безмятежности в уме, то ваша концентрация настолько высока, что все ваши омрачения, все ваши эмоции оседают, подобно грязи, оседающей на дно озера. Ваш ум в этот момент хотя и не является безупречно чистым, но он очень чистый. Благодаря этому ваш ум обретает безмятежность. Лама Цонкапа говорит о том, что даже обретение безмятежности не является признаком шаматхи. Когда у вас впервые порождается безмятежность, то вас это немного возбуждает, но это еще не шаматха. Далее, после того как ваша безмятежность становится тонкой, вы переживаете ее как совершенно безмятежную. В этот момент вы достигли шаматхи. Когда состояние ума еще немного возбужденное, это не является безупречным состоянием. Такого состояния не должно быть, это ошибочное состояние. Когда вы переживаете безмятежность, это должно быть очень тонким нерушимым переживанием безмятежности. Перевозбуждение – это одна из причин для возникновения омрачений.

Далее Панчен-лама говорит, что когда вы обретаете такую шаматху, то вы обретаете основу для развития ясновидения, различных чудодейственных сил, вы сможете обрести мудрость арьи.

Итак, мы закончили рассматривать тему, которая касается установки ума для достижения шаматхи. Это относится к первой йоге махамудры, йоге однонаправленного. Первая йога, йога однонаправленной концентрации для нас полезна, а вторая, третья и четвертая йоги для нас пока недостижимы. Для начала вам этого достаточно. Сначала достигнете этого результата. После того, как вы его достигнете, я перейду ко второй, третьей, четвертой йоге. Вторая – йога неконцептуального, третья – йога одного вкуса, четвертая – йога не-медитации. Не практикуйте йогу не-медитации сейчас, это будет ошибкой. Некоторые люди говорят, что для меня разницы нет – медитация или не-медитация, я практик махамудры. Но это большая ошибка. Здесь говорится о йоге не-медитации. Это совершенно другой случай, очень высокий уровень. Если вы скажете, что для меня нет разницы, медитировать или не медитировать, я все время нахожусь в естественном состоянии, то это большая ошибка.

Итак, когда вы практикуете четвертую йогу, йогу не-медитации, то вы большую часть времени пребываете в ясном свете, во время медитации вы постоянно находитесь в состоянии ясного света. Этот ясный свет напрямую познает пустоту. В этот момент ваши омрачения растворяются в ясном свете вашего ума, вы становитесь архатом. Когда омрачения полностью уходят из ума, вы становитесь архатом, но все еще не буддой. В этот момент вы можете эманировать тысячи тел, отправляться в тысячи мировых систем и приносить благо живым существам. Если вы этого не можете, то это означает, что вы не достигли этого уровня, йоги не-медитации.

Здесь следующая теория. Если вы способны пребывать в состоянии ясного света не только в процессе медитации, но и когда вы не медитируете, то есть вы никогда не выходите из

состояния ясного света, то тогда вы достигли состояния будды, проявилась Дхармакая. Здесь практики во время пребывания в медитации медитируют на ясный свет, затем, когда они заканчивают медитацию, они не выходят из этого состояния, потихоньку открывают глаза, встают, но не выходят из этого состояния ясного света. Далее они начинают идти, но при этом все еще не теряют состояния ясного света. Далее, когда они добиваются такой стабильности, они направляются в место, полное людей. Есть такая практика, практика необычного поведения. Тилопа и Наропа выполняли практику необычного поведения, это уже практически состояние будды. Друкпа Кюнле и многие другие великие практики выполняли эту практику. Когда они уже почти достигали состояния будды, они сохраняли состояние медитации на ясный свет, но при этом в толпе людей начинали кричать, прыгать, петь песни. Во время этих прыжков они все еще не теряли состояние ясного света. Так многие люди вокруг что-то говорили, а они на них смотрели просто, как ребенок смотрит на картинку, не порождая никаких омрачений. В настоящий момент так не делайте, вы по-настоящему сойдете с ума.

Итак, далее они выполняли особую практику. Для них состояние медитации и не-медитации совершенно не отличалось. В этот момент говорится, что начитывание мантр, выполнение простираций – это препятствие. Нужно просто пребывать в состоянии ясного света. Но не сейчас. В настоящий момент вам нужно и простираться, и накапливать заслуги. Все, что здесь говорится, не имеет никаких противоречий, все зависит от ситуации. Существует уникальная практика, с помощью которой достигается состояние будды, после чего спонтанно проявляются четыре тела Будды: тело мудрости истины, тело таковости истины, Самбхогакая и Нирманакая. Одно из них, Самбхогакая, очень тонкое тело, а Нирманакая – чуть более грубое. Далее ваши действия – приносить благо живым существам.

Итак, мы окончили учение.

На следующем ретрите в Новосибирске я передам вам комментарий на девятую главу «Бодхичарья-аватары» Шантидевы, посвященную мудрости. Это самая важная глава для развития мудрости. У вас уже есть коренной текст. До того как получить учение, прочитайте коренной текст, и тогда мой комментарий будет для вас более эффективным. В «Руководстве к пути бодхисаттвы» восьмая и девятая главы – самые важные. Здесь восьмая глава посвящена развитию сосредоточения, но в ней излагается развитие бодхичитты с помощью метода замены себя на других. Что касается первой и второй глав, вы можете прочитать коренной текст, и вы поймете это, а восьмую и девятую главы без комментария понять очень трудно. Комментарий на восьмую главу Шантидевы я передам в другом месте, может быть, в Москве, потому что восьмая глава посвящена аспекту метода, девятая – аспекту мудрости. По аспекту мудрости я передаю учение в Новосибирске, а что касается аспекта метода – в Москве. Вместе об аспектах метода и мудрости я даю наставления на Байкале.